

Inhalt

Vorwort	11
1. Einleitung	13
1.1 Wohlbefinden verstehen und fördern	16
1.2 Inhalte und Ziele des Buchs	17
2. Positive Psychologie: Wissenschaft des gelingenden Lebens	21
2.1 Lassen Sie es sich gut gehen	23
2.2 Was zeichnet Sie aus?	28
2.2.1 Was sind eigentlich Charakterstärken?	28
2.2.2 Finden Sie Ihre zentralen Stärken heraus	31
2.2.3 Stärken anwenden	38
2.3 Blumen brauchen mehr als Wasser	43
2.4 Es liegt an Ihnen!	51
2.5 Warum negative Gefühle positiv sein können	53
2.5.1 Was gilt als normal?	54
2.5.2 Das Navigationssystem der Gefühle	56
2.5.3 Welche Rolle spielen unsere Werte?	66
<i>Zusammenfassung</i>	67
3. Glück und Wohlbefinden im Fokus	69
3.1 Was ist eigentlich Glück?	69
3.1.1 Wohlfühlglück	70
3.1.2 Werteglück	79
3.1.3 Flourishing	97
3.2 Gibt es ein universelles Glücksrezept?	98
3.3 Zehn Jahre länger leben? Warum sich Glückliche sein lohnt	100
<i>Zusammenfassung</i>	104

4.	An Krisen wachsen	105
4.1	Wege zur Resilienz	105
4.1.1	Was ist Resilienz? Von Kängurus und Erdmännchen	105
4.1.2	Das ABC-Modell: Drei Königswege zu mehr Resilienz	109
4.2	Positive Gefühle als Schlüssel zum Wachstum	133
4.2.1	Positive Gefühle fördern Erholung nach Stress	133
4.2.2	Positive Gefühle erweitern die Aufmerksamkeit und bauen uns auf	135
4.2.3	Wie Sie das Erleben positiver Gefühle fördern können	138
4.2.4	Kernkompetenz emotionale Intelligenz	142
4.3	Warum unsere Schattenseite wichtig ist	156
4.3.1	Disstresstoleranz	158
4.3.2	Negative Gefühle: Ursprung und Nutzen	161
4.3.3	Weg von Schwarz-Weiß hin zu den Farben	164
	<i>Zusammenfassung</i>	166
5.	Wohlbefindens-Therapie	167
5.1	Well-Being Therapy nach Fava	167
5.2	Positive Psychotherapie nach Rashid und Seligman	170
5.3	Wohlbefindens-Therapie in der Gesundheitspsychologie	173
5.4	Ihr persönlicher Glücksrucksack	176
5.5	Der Weg zum Glück: Übungen für mehr Wohlbefinden	177
5.5.1	Positive Beziehungen	177
5.5.2	Autonomie	182
5.5.3	Kompetenz	185
5.5.4	Selbstakzeptanz	188
5.5.5	Sinnerleben	192
5.5.6	Persönliches Wachstum	198
5.6	Der Weg zu sich selbst: Übungen, die Stärken stärken	203
5.7	Der Weg zum Erfolg: Übungen für Körper und Geist – die fünf G	218
5.7.1	Ganz entspannt.....	218
5.7.2	Gesunde Bewegung	221
5.7.3	Genussvoll essen	226
5.7.4	Gut schlafen	229
5.7.5	Gelingender Beruf	231
	<i>Zusammenfassung</i>	238

Schlusswort: Seien Sie es sich wert!	239
Literaturverzeichnis	241
Quellen	243
Die Autorin	251